

Traum und Trance

Über die Arbeit von Trance-Deutung im Hypnocoaching.

Von *Björn Migge*

„Wir sind aus solchem Stoff wie Träume sind, und unser kleines Leben ist von einem Schlaf umringt.“ – Shakespeare, „Der Sturm“

Im Orient galten Träume und Visionen als wichtige Botschaften des Göttlichen an die Menschen. Im babylonischen Talmud ist ein großer Teil den Träumen gewidmet. So fand der Traum auch in der Bibel seinen Niederschlag: „Ich preise den Herrn, der mich berät; in der Nacht erhalte ich neue Einsichten im Traum“ (Psalm 16,7; interpretiert). In der Neuzeit gerieten die Träume immer mehr in Vergessenheit oder wurden belächelt, bis Sigmund Freud das psychologische Traumverständnis wieder neu belebte. Es gibt viele Ansätze der *tiefenpsychologischen Traumdeutung* (Weiterentwicklungen nach Freud, Jung u.a.) und einen reichen Schatz an Erfahrungen in der Arbeit mit inneren Bildern, Fantasien und Symbolen – beispielsweise in der *Katathym-Imaginativen Psychotherapie* (KIP) und in der so genannten Oberstufe des *Autogenen Trainings* (AT).

Kennzeichnend für diese Verfahren ist, dass ein Traumbild, Symbol oder eine Szene gedeutet wird, und zwar ausschließlich in Kenntnis der Biografie, des Systems, der „Muster“ eines Klienten oder Patienten sowie in Kenntnis auch der Interaktion zwischen Patient und Therapeut (oder Klient und Coach).

In diesen tiefenpsychologischen Verfahren ergeben die Träume oder inneren Bilder nur dann einen Sinn, wenn über das Leben des Klienten und seine Beziehungen grundlegende Informationen vorliegen.

Ganz anders sieht das auf dem blühenden Markt der populären Traumdeutungsbücher aus. Dort wird oft behauptet, dass allein aus bestimmten Bildern und Symbolen Deutungen abgeleitet werden könnten – ohne nähere Kenntnis der Interaktion oder weiterer Informationen. Diese Form von „vereinfachter Traumdeutung“ wird in der Fachwelt selten ernst genommen.

Auch in der modernen hypnotherapeutischen Arbeit oder in verwandten imaginativen Verfahren (z.B. im neurolinguistischen Programmieren – NLP) wird viel mit inneren Bildern, Szenen, Visionen gearbeitet. Das Psychodrama „externalisiert“ innere Bilder und Szenen und holt sie auf eine Bühne. Die Bilder, Szenen und Visionen in diesen Verfahren ähneln Traumsequenzen.

Die Coaching- und Therapiearbeit könnte sehr bereichert werden, wenn das umfangreiche Wissen und die Erfahrung seriöser Traumdeutungsarbeit im Sinne einer Trance-Deutung in diese Verfahren integriert würde.

In der Business-Coach-Ausbildung an der IHK-Akademie München-Westerham sind Hypno-Coaching, ebenso wie NLP und Psychodrama, integrale Bestandteile. Beispielhaft stelle ich Trance-Sequenzen aus dem Hypno-Coaching von Teilnehmerinnen und Teilnehmern dar und zeige anhand einer dieser Trancen auf, wie Deutungsarbeit aussehen kann.

Beispiele aus der Praxis

Trance 1: Ein Engel küsst mein Herz.

„... Ein kleiner Engel schwebt hinter meinem Nacken und tritt dann von dort in meine Wirbelsäule und meinen Kopf ein. Im Inneren meines Kopfes und meines ganzen Körpers ist es jedoch ganz hohl. Die Organe fehlen. Nur im Brustraum steht ein kleines steinernes

rotes Herz. Der Engel fliegt dorthin, nimmt es sanft in seine Hände und küsst das Herz. Es wird dadurch lebendig und leuchtend ...“

Trance 2: Die Raubkatze in mir.

„... Ich sehe plötzlich das Gesicht einer Raubkatze direkt vor mir. Sie ist groß und fletscht die Zähne. Ich spüre, dass sie sehr gefährlich sein könnte, aber ich habe keine Angst vor ihr. Sie zeigt mir ihre Pranken und fährt sehr lange und scharfe Krallen aus. Sie brüllt laut. Dann gehen wir Seite an Seite durch einen Urwald. Hin und wieder brüllt sie in das dichte Unterholz oder auch zu mir. Es ist ein gefährliches Brüllen. Aber es macht mir keine Angst, und es soll auch keine Angst machen. Die Raubkatze ist mir zwar etwas fremd, und ich spüre ihre Gefährlichkeit. Aber ich habe keine Angst, ich fühle mich sogar beschützt und geborgen in ihrer Gegenwart ...“

Der Ausbildungsteilnehmer, von dem die zweite Trance stammt, wirkt in der Gruppe präsent, aber trotz einer kräftigen Statur stets etwas zurückhaltend. Er spricht leise und ist ausgesprochen freundlich und liebenswert, sogar richtig „lieb“. Er zeigt keine „Zähne“, ist fast nie aggressiv. Besonders in den ersten zehn Tagen der Ausbildung hatte er hin und wieder Verständnisschwierigkeiten. Von einem Hörsturz behielt er eine Schädigung zurück, er trägt ein Hörgerät. Mittlerweile hat der Ausbildungskandidat gekündigt und strebt eine Selbstständigkeit als Coach und Trainer an.

In einer „heißen Feedbackrunde“ exponiert sich ein anderer Seminarteilnehmer provozierend. Daraufhin erregt sich der Ausbildungsteilnehmer erstmals, wird sehr aggressiv und droht. Dieser Ausbruch dauert eine Minute. Danach ist der Mann wieder friedlich und zeigt keinerlei Aggression.

Eine Deutungsmöglichkeit ist, dass die Raubkatze seine eigene Aggression repräsentiert. Er bemerkt ihre Bedrohlichkeit, Unzähmbarkeit, Urtümlichkeit. Er spürt aber auch, dass sie zu ihm gehört und dass er einen Weg des Miteinanders mit ihr finden muss. Die Katze gehört an seine Seite; nicht ins Unterholz.

Seine Aufgabe könnte sein, mehr Ecken und Kanten zu zeigen, seine eigene Art der Aggression zu finden, also nicht immer nur lieb zu sein und das Scharfe und Bissige in sich zu verstecken.

Aggressionsgehemmte Männer haben zuweilen Väter, die ihre Aggression nicht kontrollieren konnten, was auch beim ihm der Fall war, wie er im Gespräch feststellt.

Wenn die Söhne Aggression zeigen, fürchten sie, zu werden oder zu sein wie der Vater: ungerecht, verletzend. Daher unterdrücken sie Teile ihrer männlichen Präsenz und Aggression, weil viele innere Bilder und Glaubenssätze wirksam sind, die Männlichkeit mit schlecht kontrollierbarer Aggression verbinden. Die Aggression wird im Unterholz, im Urwald versteckt.

Die Söhne solcher Väter empfinden Schuld und Scham, wenn sie ihre (gesunde) Aggression wahrnehmen oder ausleben. Denn sie möchten nicht so sein wie der Vater.

Im Gespräch um die Deutung wird dem Klienten bewusst, dass der Vater immer „herumbrüllte“. Der Ausbildungskandidat hatte als Kind und auch als Erwachsener gewissermaßen einen Ohrwurm: „Ich kann das nicht mehr hören!“ Dieser leise innere Satz war ihm lange nicht mehr bewusst gewesen.

Ihm wird aber klar, dass der Satz immer noch in ihm arbeitet und auch noch wirksam ist. Es ist möglich, dass der Hörsturz in Zusammenhang mit der Entwicklung einer eigenen und gesunden männlichen Aggression steht und mit einer Reaktion auf das typische männliche „Brüllverhalten“ im Business: Er konnte das nicht mehr hören und musste immer mehr seine Aggression unterdrücken.

Die bisherigen Muster – nämlich sich lieb und aggressionsarm zu geben – führten zu Selbstwertstörungen und waren nicht geeignet, genügend Abgrenzungsraum im Beruf zu schaffen.

Neues Selbstbild

Aus der Deutung wird ein Teil-Arbeitsauftrag fürs Coaching entwickelt: Der Ausbildungskandidat erkannte durch Trance und Deutungsgespräch, dass er lernen möchte, einen gesunden Umgang mit seiner Männlichkeit und Aggression zu finden und dass seine weichen und aggressiven Anteile in ein neues Selbstbild integriert werden müssen.

Er möchte Ecken und Kanten zeigen können, ohne Angst haben zu müssen, andere zu verletzen, und ohne „so zu werden wie der Vater“. Auf dem Weg dorthin möchte er alte Glaubenssätze, „Ohrwürmer“ und Muster bearbeiten, die in Zusammenhang mit der Aggressivität seines Vaters stehen, um besser abgrenzen zu können, welche Reaktionsweisen in die Kindheit gehören und welche in seine neue Selbstdefinition. Er möchte sich auch mit dem verstorbenen Vater versöhnen, um anders trauern zu können.

Die Deutung einer Trance im Hypno-Coaching hat nur Sinn, wenn Klient und Coach bereits genügend gemeinsame Informationen haben: zum Beispiel darüber, wie sie ihre Beziehung wahrnehmen, denn viele Trancen gehen symbolisch und metaphorisch auf diese Beziehung ein und können dann als Übertragungsdeutungen bearbeitet werden. Und es geht um Informationen über biografische Eckdaten des Klienten; um ein Kenntnis seiner tiefenpsychologischen Biografie.

Eine Deutung sollte niemals einem Klienten aufgezwungen, sondern immer in einem Gespräch erarbeitet werden.

Dabei macht der Coach Angebote und entschlüsselt mit dem Klienten gemeinsam bisher wenig bewusste oder unbewusste Hinweise. Daraus können dann Entwicklungsaufgaben für den Klienten entworfen werden – auch für die weitere gemeinsame Coaching-Arbeit.

Hypno-Coaching: Die Anwendung moderner hypnotherapeutischer Methoden außerhalb der Heilkunde im Coaching.

Deutung (psychodynamisch-psychoanalytischer Fachterminus): Beim Deuten geht es darum, das manifeste Erleben und Verhalten – oder die manifesten Traum- oder Trance-Erinnerungen – aus den unbewussten Motiven, Gefühlen, Wünschen, Reaktionsweisen heraus zu erklären, um dem Klienten zu helfen, diese Zusammenhänge zu verstehen und für weitere Arbeitsschritte nutzbar zu machen.

Übertragungsdeutung: Hier wird die Interaktion (die dadurch belebten Übertragungen/Projektionen) zwischen Klient und Coach gedeutet. Denn diese Interaktion ist oft Inhalt von Träumen oder Trance-Sequenzen.

Außer-Übertragungsdeutung: Hier geht es um die Deutung eines Sachverhaltes oder einer Beziehung außerhalb der Interaktion Klient-Coach. Die o.g. Deutung ist daher eine Außer-Übertragungsdeutung.

Literatur:

Adam, Klaus-Uwe: Therapeutisches Arbeiten mit Träumen. Springer, Berlin 1999

Altman, Leon L.: Praxis der Traumdeutung. Suhrkamp, Frankfurt 1981

Leuner, Hanscarl; Wilke, Eberhard: Katathym-imaginative Psychotherapie (KiP). Thieme, Stuttgart 2004

Migge, Björn: Handbuch Coaching und Beratung; Träume und Tagträume, S. 168 ff.; Psychodynamische Fachbegriffe, S. 315. Beltz, Weinheim 2007

Über den Autor: Björn Migge, Dr. med., Therapeut, Coach und Ausbilder von Coaches und Hypnotherapeuten. Autor des Handbuches Coaching und Beratung (Beltz, 2005). www.drmmigge.de

Quelle (28.01.09):

<http://www.ksmagazin.eu/ks/index.php?parent=10&sub=yes&idcat=0&lang=1&idart=88&jahrgang=2008&nr=4&art=2&intern=227>